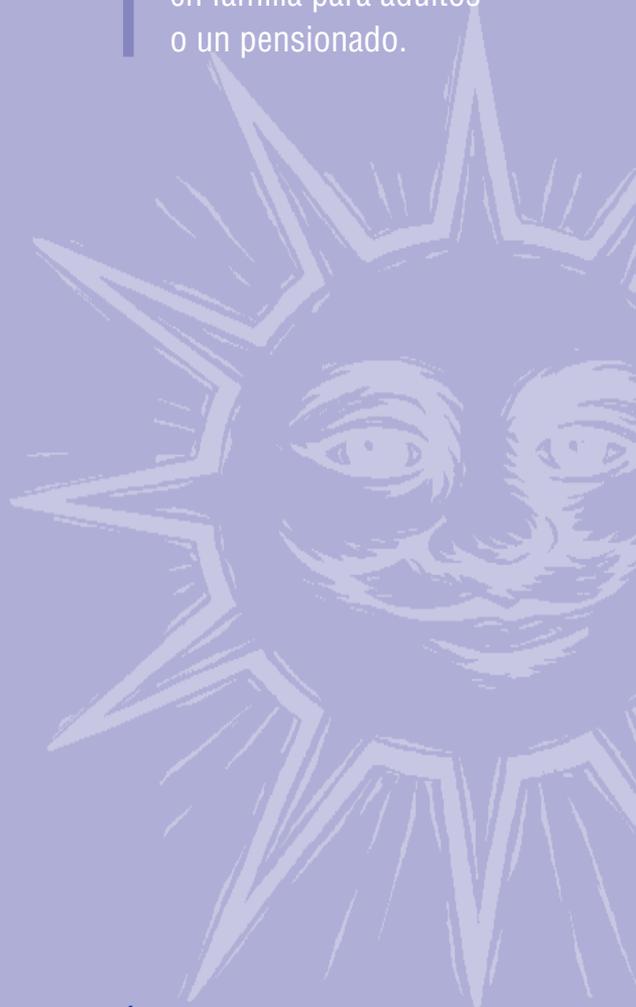


Para  
seleccionar  
cuidado en  
un Hogar  
de Cuidado  
en Familia  
para  
Adultos,  
o en un  
Pensionado

¿Está buscando cuidado a largo plazo para usted u otra persona? Este folleto provee referencia rápida sobre cómo encontrar y escoger un hogar de cuidado en familia para adultos o un pensionado.



**ADMINISTRACIÓN SERVICIOS PARA ANCIANOS Y DISCAPACITADOS**



¿Está buscando cuidado para usted u otra persona? Hay muchas cosas diferentes sobre las que usted y sus seres queridos deben conversar y determinar, como servicios disponibles y terminología que será nueva. Este folleto le ofrece algunos pasos a tomar y preguntas que hacer para **ayudarle a obtener información que necesita** para saber si un hogar de cuidado en familia para adultos o un pensionado es la opción para usted.

Hoy en día, más y más personas en necesidad de cuidado adicional exploran la posibilidad de mudarse a un hogar de cuidado en familia para adultos o pensionado. Para muchos, estas alternativas de cuidado residencial ofrecen tranquilidad puesto que el cuidado que necesitan les es disponible.

Un hogar de cuidado en familia para adultos (AFH) es un hogar residencial habitual con licencia para cuidar hasta seis personas. Dicho hogar podría ser manejado por una familia con niños, por una sola persona o por una pareja. El hogar de cuidado en familia para adultos (AFH) también puede contratar a otros empleados. Ciertos hogares permiten mascotas. En algunos hogares podría hablarse varios idiomas.

Una pensión (BH) es un establecimiento con sede en la comunidad con licencia para cuidar de siete o más personas. Éstos pueden variar en tamaño y titularidad, desde un establecimiento con 7 camas manejado por una familia hasta uno con 150 camas manejado por una gran corporación nacional.

Todos los AFH y BH proporcionan vivienda y comida (habitación y alimento) y asumen responsabilidad total por la seguridad y atención de sus residentes. Los servicios adicionales que se ofrezcan varían entre hogares y podrían incluir varios niveles de asistencia con el cuidado personal, cuidado de enfermería intermitente (una enfermera disponible a jornada parcial) o asistencia con la administración de medicamentos. Algunos AFH y BH también brindan cuidado especializado para personas con impedimentos al desarrollo, demencia o enfermedades mentales.

Este folleto esboza seis pasos para ayudarle a obtener la información que necesita para decidir si un hogar de cuidado en familia para adultos o un pensionado es la opción correcta para usted.

Seis pasos para tomar decisiones de cuidado a largo plazo:

**Paso 1:**  
Hablar acerca de los cambios de vida

**Paso 2:**  
Evaluar las necesidades

**Paso 3:**  
Obtener la información que necesita

**Paso 4:**  
Obtener una lista de hogares de cuidado en familia para adultos y pensionados

**Paso 5:**  
Concertar visitas

**Paso 6:**  
Tomar una decisión

## **Paso 1:** *Hablar acerca de los cambios de vida*

El primer paso para tomar decisiones de cuidado a largo plazo, es que las personas involucradas se sobrepongan a su incomodidad para hablar del tema. Muchas personas postponen este diálogo porque se sienten incómodos o inseguros sobre cómo abordar el tema. La persona con necesidad de cuidado adicional podría titubear en aceptar los cambios en sus necesidades. Los miembros de la familia podrían tener opiniones divididas sobre lo que debería suceder. La distancia puede dividir a los preocupados seres queridos.

No importa la circunstancia, el miedo y la incomodidad dejan a todos sin preparación si se presenta una crisis. Comenzar a hablar antes de una crisis inesperada en la vida le enseña todas las cosas que hubiera deseado saber con anticipación.

### *Sugerencias para hablar de los cambios de vida*

- Reserve un momento para hablar cuando todos estén relajados y preparados.
- La persona que requiere apoyo y cuidado adicional debe asumir un papel principal al determinar lo que se necesita y cómo se logrará.
- Permita que cada persona hable sin interrupciones o críticas.
- Entienda que las emociones son parte importante en esta discusión. Sea **paciente** respecto al tiempo que podría ser necesario para poner todas las cosas sobre la mesa.

La persona que vivirá en el hogar de cuidado en familia para adultos o pensionado tiene la última palabra acerca del establecimiento; sus deseos y preferencias son la parte más importante en este proceso.

- Recuerde que normalmente toma más de una conversación para resolver lo que se debe hacer. Es mejor dar pequeños pasos que un salto grande, el cual deja a todos enfadados y más confundidos.
- Permita el tiempo necesario para que todos procesen la información. Si está ayudando a un ser querido, recuerde que usted está haciendo **recomendaciones** no tomando decisiones.

## **Paso 2:** *Evaluar las necesidades*

Considere cuidadosamente qué tipo de cuidado y ayuda usted (o su ser querido) necesita. Haga una lista de las necesidades médicas, físicas y sociales.

### *Por ejemplo:*

- ¿Es necesario que alguien haga el lavado y cocine?
- ¿Se necesita ayuda para llegar al baño o vestirse?
- ¿Es necesario recordarle regularmente para tomar medicamentos?



## **Paso 3:** *Obtener la información que necesita*

Mucha de la compilación inicial de información comienza por teléfono. Hay tantos recursos disponibles que podría resultar difícil saber por dónde comenzar. Ayuda entender que es un proceso que consume tiempo a todos los que participan. Haga planes teniendo esto en cuenta.

## *A quién llamar*

En el Estado de Washington existen oficinas locales de Información y Asistencia para Ancianos (I&A). La I&A brinda información sobre servicios locales para ancianos (adultos de 60 años o mayores) en la comunidad. El personal de I&A puede ayudarle en temas como qué servicios se encuentran disponibles y su costo, nombres y domicilios de hogares de cuidado en familia para adultos y pensiones, cómo llenar los formularios y cómo averiguar acerca de los beneficios que usted podría tener.

I&A es parte de la Agencia del Área para Ancianos (AAA) de su localidad. Para encontrar la oficina de I&A o AAA más cercana, consulte las Páginas Amarillas de su directorio telefónico bajo “Senior Citizens Services” (Servicios para Ciudadanos Mayores). A menudo, el número de I&A se encuentra bajo la oficina de AAA. Puede obtener el número telefónico y el domicilio de las oficinas locales de I&A y AAA en Internet en [www.adsa.dshs.wa.gov/resources/clickmap.htm](http://www.adsa.dshs.wa.gov/resources/clickmap.htm).

Si usted cree que podría necesitar financiación estatal (Medicaid) para ayudarle a pagar por los servicios, comuníquese con la oficina local de Servicios en el Hogar y la Comunidad (HCS). Llame a la oficina regional de HCS (consignada en la cubierta posterior) para obtener el número de su oficina de HCS local.

## *Localizador de Atención para Ancianos (Eldercare Locator)*

Si está buscando información y vive fuera del Estado de Washington, el Localizador de Atención para Ancianos es un recurso excelente para conectarlo con los servicios locales.

Llame al Localizador de Atención para Ancianos al 1-800-677-1116. Se encuentra disponible un servicio completo de idiomas en 150 idiomas. O bien, visítelos en Internet en [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov).

## *Obtención de servicios en su hogar*



A pesar de que este folleto se concentra en la mudanza a un hogar de cuidado en familia para adultos o una pensión, existen muchos servicios y recursos disponibles para ayudar a que un adulto obtenga el cuidado necesario para continuar viviendo en su hogar. Todos los recursos citados bajo la sección “A quién llamar” en la página 4 pueden también brindarle información sobre los posibles servicios en el hogar.

Otro folleto de DSHS, *Servicios de Atención Prolongada y de Medicaid para Adultos* (DSHS 22-619), describe muchos de los servicios en el hogar disponibles. Consulte la página 15 para solicitar información o en Internet en <http://www.adsa.dshs.wa.gov/Library/publications/>.

### **Paso 4:** *Obtener una lista de hogares de cuidado en familia para adultos y pensionados*

Hay una amplia gama de hogares de cuidado en familia para adultos y pensionados en el estado de Washington. Para comenzar la búsqueda del hogar que sea más adecuado para usted (o su ser querido), elija el área geográfica que prefiere y obtenga una lista de los hogares en ese vecindario. Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a obtener esa lista.

#### ***Internet***

El sitio en la red de Servicios para Ancianos y Discapacitados del estado de Washington cuenta con excelentes recursos para encontrar hogares de cuidado en familia para adultos, y pensionados en su área. Aquellas personas con acceso a una computadora, visiten [www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov). Puede producir inmediatamente una lista de todos los hogares de cuidado en familia para adultos y pensionados organizados por código postal o condado del estado de Washington.

Dedique tiempo para aprender de gente que ya tuvo experiencia con los diferentes servicios.

Esta lista detalla números telefónicos y direcciones de establecimientos en la localidad solicitada. Indica, además, qué tipo de contrato (de haberlo) mantiene el establecimiento con el Estado para brindar cuidado a residentes financiados por el estado.

Si no cuenta con una computadora en casa, consulte en su biblioteca local para obtener acceso a una. Cualquier persona puede realizar esta búsqueda por medio de Internet, incluso si viven fuera del estado. Dé a la persona que realiza la búsqueda, la dirección en la red indicada arriba y el área geográfica del estado de Washington a ser explorada.

Además, I&A, AAA, HCS y el defensor del pueblo local también pueden proporcionarle una lista.

### ***Paso 5: Concertar visitas***

Una vez que tenga la lista de posibles hogares, usted (o su designado) debe visitar establecimientos que concuerden con sus necesidades. Este es un punto muy importante. VISITE tantos establecimientos posibles como pueda, a distintas horas del día. Aún cuando le parezca que fijar estas visitas ocupa mucho tiempo, al final de todo verá que vale la pena ocupar este tiempo para tomar la mejor decisión. Visitar los establecimientos le ayuda a comparar las opciones disponibles y tener una idea acertada de lo que hay disponible.

Explore la reputación de cada establecimiento que visita. He aquí varios recursos para ayudarle a lograr esto.

- Solicite al representante del establecimiento que está visitando que:
  - Le enseñe los últimos *informes estatales de inspección*. Este informe le dará una percepción de las áreas con posibles problemas del hogar.
  - (Únicamente Pensión) Le entregue una copia del formulario de divulgación que establezca el cuidado y los servicios que se ofrecerán.
  - Le provea referencias o números para comunicarse con residentes anteriores o con familiares de éstos.
- Para averiguar si hubo quejas presentadas en contra del establecimiento en el pasado, llame al Administrador Local de DSHS en su área. Los Administradores en las Localidades son responsables de inspeccionar y otorgar licencias a estos establecimientos. Para obtener el nombre y número telefónico del Administrador Local en su área geográfica, llame a la línea de ayuda de ADSA al 1-800-422-3263.
- Póngase en contacto con el Programa de Resolución (Ombudsman) de Cuidado a Largo Plazo de su área. Los representantes del programa son intercesores para los residentes de establecimientos de cuidado para adultos. Trabajan para resolver los problemas de los residentes de manera individual, y para efectuar cambios a nivel local, estatal y nacional para mejorar el cuidado.  
Para ubicar la oficina más cercana, llame a su línea gratuita al 1-800-562-6028.

## Paso 6: Tomar una decisión

La siguiente lista de referencia le ayudará a formular preguntas y obtener información para tomar su decisión. No dude en hacer tantas preguntas como fuera necesario para hacer una selección que sea adecuada para usted. Aún cuando hay muchas preguntas aquí, lo más importante es preguntar ¿Satisface el hogar de cuidado en familia para adultos o pensionado *mis* necesidades?



### Administración, costos y finanzas

- ¿Cuáles son las tarifas básicas? (Es buena idea obtener esta información por escrito)
  - ¿Qué servicios cubre esta tarifa?
  - ¿Hay cargos adicionales además de esta tarifa?
  - ¿Cuál es la política de pagos?
  - ¿Cuál es la política de reembolso si alguien se retira antes de finalizar el mes?
  - ¿Cuál es la política para aumento de tarifas?
- ¿Hace cuánto tiempo que está en operación la administración actual?
- ¿Cuál es la política para aceptar Medicaid o transferirse a Medicaid en el futuro?



## Personal

- ¿Hay suficiente personal disponible para satisfacer mis necesidades?
- ¿Hay cambios frecuentes del personal?
- ¿Se brinda cierto nivel de atención de enfermería (enfermero registrado, enfermero practicante licenciado, asistente de enfermería)? ¿Con qué frecuencia se encuentra disponible?
- ¿Quién me ayudará con los medicamentos si necesito (por ejemplo, recordarme que tome los medicamentos, abrir el envase)?
- ¿Puede alguien administrarme los medicamentos si no los puedo tomar yo mismo (por ejemplo aplicar medicamentos en mi piel, colocar una pastilla en mi boca)?
- ¿Podrá alguien ayudarme si necesito cuidado especial (por ejemplo, asistencia con una lesión)?
- ¿Qué sucede si tengo una emergencia? ¿Puedo obtener ayuda de inmediato?
- ¿Está el personal vestido de forma adecuada, es agradable y sociable?
- ¿Tratan los miembros del personal con respeto y dignidad a los residentes?
- ¿Se tratan los miembros del personal con profesionalismo entre sí?
- ¿Qué idioma habla la mayoría del personal?



## Servicios y Actividades

- ¿Qué tipo de ayuda se encuentra disponible con las tareas de atención personal (por ejemplo, baño, vestimenta)?
- ¿Qué tan flexible es el horario para recibir ayuda con las tareas de atención personal?
- ¿Qué servicios de transporte se encuentran disponibles, de existir alguno? (por ejemplo, para citas médicas, compras, servicios religiosos).
- ¿Coordinará el personal actividades (por ejemplo, citas en la peluquería, conciertos)?
- ¿De qué manera apoya y coordina el establecimiento los horarios para pasatiempos personales?
- ¿Hay actividades planificadas regularmente que disfrutaré?
- ¿Podré asistir a servicios religiosos de mi elección?
- ¿Podré traer a mi mascota cuando me mude?
- ¿Cuándo puedo tener visitas?



## Alrededores

- Al llegar al lugar, ¿me agrada la ubicación y el aspecto exterior?
- ¿Está el establecimiento ubicado cerca de amistades o familiares?
- ¿Está el establecimiento ubicado en una calle ruidosa?
- ¿Hay tiendas, una biblioteca, un parque, u otras amenidades, a una distancia que pueda caminar?

- ¿Está el establecimiento cerca de actividades que disfruto?
- ¿Está, el establecimiento, ubicado en una ruta de autobús?
- ¿Hay un área externa para sentarse, caminar o plantar?

## Configuración Física

- ¿Es el plano del establecimiento fácil de seguir?
- ¿Son, las entradas, pasillos y habitaciones, accesibles para sillas de rueda y andadores?
- ¿Hay barandas para sostenerse cuando camina y en los baños?
- ¿Son, los armarios y estantes, fácil de alcanzar?
- ¿Hay pisos antideslizantes y alfombras firmes para ayudar a caminar?
- ¿Cuenta, el establecimiento, con buena iluminación natural y artificial?
- ¿Está, el establecimiento limpio, libre de olores y con buena calefacción y refrigeración?
- ¿Cumple el establecimiento con mis expectativas de limpieza?
- ¿Está, el establecimiento, libre de peligros obvios?
- ¿Están las habitaciones del establecimiento limpias, son seguras y adecuadas para mis necesidades?
- ¿Tendré libre acceso a las áreas comunes, como la cocina, las salas de actividades, los cuartos de baño/retretes, el comedor o los patios?
- ¿Puedo fumar en mi habitación o en las áreas comunes?



- ¿Qué muebles se proporcionan?
- ¿Puedo traer algunos de mis muebles u otros objetos personales?
- ¿Puedo regular la temperatura de mi habitación?
- ¿Hay una ducha para bañarse sentado?
- ¿Puedo tener mi propia línea telefónica o conexión a Internet?
- ¿Están claramente exhibidos los procedimientos de emergencia?
- ¿Puedo cerrar mi habitación con llave o existen cajas fuertes en cada habitación para los objetos personales de valor?

## Alimentos

- ¿Es, el alimento, placentero, nutritivo, adecuado y servido en forma atractiva?
- ¿Qué sucede si no me gusta lo que me sirven?
- ¿Puedo cocinar en mi habitación?
- ¿Hay refrigerios disponibles?
- ¿Hay horarios para las comidas establecidos o son flexibles?
- ¿Hay un refrigerador disponible para que pueda almacenar mi comida personal?
- ¿Satisfará el establecimiento mi preferencia de dieta o alimentos étnicos?
- ¿Puedo solicitar alimentos especiales?



## Otros residentes

- ¿Socializan los demás residentes entre sí y parecen estar contentos y cómodos?
- ¿Hablan los residentes favorablemente del establecimiento?
- ¿Perecen los residentes personas con quienes deseo vivir?
- ¿Cómo se tratan los cambios de habitación y los asuntos respecto del compañero de cuarto?
- ¿Hay un grupo de residentes que se reúne?
- ¿Tiene alguno de los otros residentes antecedentes de violencia u otro problema de comportamiento? ¿Cómo maneja el personal estas situaciones?



## *Una vez que se toma la decisión*

La planificación y recopilación de información no cesan una vez que usted ha tomado la decisión de mudarse a un hogar de cuidado en familia para adultos o pensionado. Mudarse es un cambio importante en la vida. Para ayudar a aminorar esta transición, utilice algunos de los pasos definidos en la primera parte de este folleto:

1. Hable acerca de los cambios que necesitarán hacerse;
2. Pida ayuda al personal de la nueva residencia para toda pregunta que pueda tener;
3. Obtenga toda información adicional que necesite;
4. Haga un plan de lo que es necesario que suceda, y el momento en que debe ocurrir.

Mudarse a un hogar de cuidado en familia para adultos o a un pensionado, puede significar desprenderse de una vida de posesiones y un estilo de vida familiar. Algunas personas sienten alivio y esperan con ansias tener menos responsabilidades, mientras para otros es un choque emocional. De todos modos, la persona en cuestión necesita el apoyo incondicional de la familia y sus seres queridos y debe desempeñar el papel principal al determinar lo que sucederá y cuándo ocurrirá.

Una vez que se mude, anticipe un período normal para adaptarse. Las primeras semanas pueden ser las más difíciles hasta establecer las rutinas y familiarizarse más con las cosas. Es importante conversar con la persona encargada de operar el hogar de cuidado en familia, o el pensionado, sobre toda preocupación o pregunta. **Asegúrese de solicitar lo que necesita.** El personal puede realizar cambios que satisfagan en mayor grado lo que es mejor para usted.

Como residente de un hogar de cuidado en familia para adultos, o de un pensionado, tiene garantizados ciertos derechos al consumidor contemplados por la ley. El propietario o el personal de su nueva residencia deben informarle sobre estos derechos. Si no lo hacen, solicítelo.

## Cómo ordenar publicaciones

Puede solicitar este folleto y otras publicaciones de DSHS a través del Departamento del Despacho General de Imprenta (DOP).

Visite el sitio en la red de DOP en:

**[www.prt.wa.gov](http://www.prt.wa.gov)**



Las publicaciones también se pueden solicitar:

- Por correo electrónico en [fulfillment@prt.wa.gov](mailto:fulfillment@prt.wa.gov)
- Por teléfono al (360) 586-6360
- Por fax al (360) 586-6361

Cerciórese de incluir el nombre del folleto, el número de la publicación (DSHS 22-xxx), nombre de la persona de contacto y dirección postal para aquellos pedidos hechos por correo electrónico, teléfono o fax.

## Para informarse más sobre ...

temas relacionados con la atención de cuidadores y atención prolongada visite:

[www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov)



## Para encontrar:

- Folletos y panfletos gratis sobre temas relacionados con la atención de cuidadores y atención prolongada
- Información sobre el Programa de Apoyo a Parientes Cuidadores.
- Números telefónicos y domicilios de oficinas locales que trabajan con ancianos.
- Una lista de hogares de cuidado en familia para adultos, pensiones y hogares de reposo por condado.

## Estamos todos asociados contra el abuso hacia un adulto

El abuso hacia adultos vulnerables (personas que necesitan ayuda para cuidar de sí mismos) puede suceder en cualquier momento y en cualquier lugar. DSHS investiga el abuso, la negligencia, la explotación o el abandono alegado hacia adultos vulnerables.

Llame al número telefónico consignado a continuación para solicitar ayuda si usted o alguien que conoce:

- no recibe el cuidado adecuado
- padece lesiones física o mentalmente
- está siendo explotado económicamente de cualquier forma

Si sospecha abuso, negligencia o explotación hacia un adulto vulnerable:

*Llame sin cargo a DSHS*

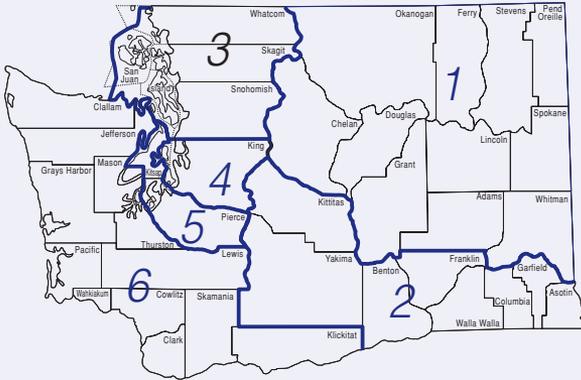


---

*Es la política del Departamento de Servicios Sociales y de Salud que ninguna persona será discriminada debido a su raza, color, nacionalidad de origen, credo, religión, sexo, edad, o impedimento.*

# Números Telefónicos Regionales de Servicios Comunitarios y del Hogar

Vea el mapa para identificar la región en la que vive. Llame al número que se indica para su región y solicite la ubicación de la oficina HCS de su localidad más cercana a usted.



**Región 1**      **1-800-459-0421**

**TTY 509-456-2827**

Spokane, Grant, Okanogan, Adams, Chelan, Douglas, Lincoln, Ferry, Stevens, Whitman, and Pend Oreille Counties

**Región 2**      **1-800-822-2097**

**TTY 509-225-4444**

Yakima, Kittitas, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield, and Asotin Counties

**Región 3**      **1-866-608-0836**

**TTY 360-416-7404**

Snohomish, Skagit, Island, San Juan, and Whatcom Counties

**Región 4**

**1-800-346-9257**

**TTY 1-800-833-6384**

King County

**Región 5**

**Pierce County**      **1-800-442-5129**

**TTY 253-593-5471**

**Kittitas County**      **1-800-422-7114**

**TTY 360-478-4928**

**Región 6**

**1-800-462-4957**

**TTY 1-800-672-7091**

Thurston, Mason, Lewis, Clallam, Jefferson, Grays Harbor, Pacific, Wahkiakum, Cowlitz, Skamania, Klickitat, and Clark Counties



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

**ADSA** Aging & Disability  
Services Administration

Este folleto y mucha más información puede encontrarse en el sitio en Internet de la Administración Servicios para Ancianos y Discapacitados en:

[www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov)